

Der Wald am frühen Morgen

Die folgenden Ideen sind als Anregungen gedacht. Wähle aus den Vorschlägen nur jene aus, die dir als GruppenleiterIn zusagen, und die sich in der zur Verfügung stehenden Zeit auch verwirklichen lassen.

Die Altersangaben sind nur eine ungefähre Richtlinie. Passe die Vorschläge den Verhältnissen deiner Gruppe an.



Zeit:	Etwa eine Stunde vor Sonnenaufgang bis Morgenessen.
Formen:	In Gruppen
Altersstufen:	Etwa 8-15 Jahre
Vorbereitung:	Rekognoszieren der Wanderung. am Tag vorher den Zeitpunkt der Dämmerung und des Sonnenaufganges festhalten. Fakultativ: Sich Kenntnisse über die Sonne und die Planeten aneignen

Morgenwanderung

Das Ziel unserer Morgenwanderung ist ein Platz am Waldrand, wo wir den Sonnenaufgang gut beobachten können.

Auf dem Weg zu diesem Platz legen wir mitten im Wald einen Halt ein.

Falls es noch einigermaßen dunkel ist, stellen wir uns in einen Kreis und alle nehmen ein Stück "Boden" in die Hand, befühlen es und geben es dann dem/der nächsten weiter. Aufgrund der Standorte der einzelnen Personen gewinnen wir einen Eindruck vom Untergrund, auf dem wir gerade stehen (aber noch nicht deutlich sehen können). Die einzelnen Vermutungen über die Beschaffenheit unseres Standortes werden ausgetauscht.

Auf dem Rückweg kommen wir dann nochmals hier vorbei und "sehen" uns diesen Ort bei Licht an.

Wahrnehmungen am Morgen

Die nachtaktiven Tiere sind sehr scheu und vermutlich haben sie sich längst aus dem Staub gemacht. Sie verlassen sich vor allem auf ihren Geruchs- und Gehörsinn.

Wir versetzen uns in die Rolle dieser Tiere und erfahren durch das folgende Sinnesspiel, wie es sich anhört, wenn jemand immer näher kommt.

Wir teilen uns in Zweiergruppen auf. Eine Person pro Gruppe bleibt am Ort und bildet mit den anderen, ebenfalls zurückbleibenden Personen, einen Kreis. Das Gesicht ist dabei gegen die Kreismitte gerichtet und die Augen geschlossen. Die anderen entfernen sich etwa 50 m von diesem Kreis und bleiben zuerst eine Weile ruhig im Wald stehen. Anschliessend versuchen sie sich möglichst geräuschlos ihrer Partnerin/ihrem Partner im Kreis zu nähern, bis sie sie/ihn schliesslich berühren können. Anschliessend Rollenwechsel.

Morgenstimmung

Um die Stimmung des morgendlichen Waldes aufzunehmen, gehen nachher alle leise etwas abseits. Jede Person sucht sich einen Platz in der Nähe und bleibt dort für sich allein etwa 10 Min. stehen. Dabei achten wir auf Geräusche in der Natur und versuchen herauszufinden, was sich zu dieser Zeit im Wald bewegt und welche Geräusche wahrzunehmen sind.

Wer über die Vogelstimmen Bescheid weiss, kann hier seine Kenntnisse einflechten.

Sonnenaufgang

Wir gehen dann weiter zum Platz, wo wir den Sonnenaufgang beobachten können. Jede Person sucht sich dort für sich alleine einen Standort, macht es sich bequem und wartet so lange, bis die Sonne als ganze Kugel zu sehen ist. Sobald die Sonne höher steigt, soll man es unterlassen, direkt ins helle Licht zu sehen (Schädigung der Netzhaut). Nachdem die Sonne sichtbar ist, kommen wir wieder zusammen und stellen uns mit dem Gesicht gegen das Licht, schliessen die Augen und geniessen die Wärme.

Jede Person überlegt sich nach einer Weile, was wir der Sonne alles zu verdanken haben. Bevor darüber gesprochen wird, holen sich alle einen Gegenstand aus dem Wald, der eine Antwort symbolhaft darstellt. Wir erklären unser Symbol und legen alle Gegenstände zu einem kleinen "Sonnengebilde" zusammen.

Bei diesen Überlegungen geht es darum, zu erkennen, dass alle Lebensvorgänge untrennbar mit dem Einfluss der Sonne verbunden sind.

Morgengeschichte

Wir überlegen uns, was z.B. dem Wald geschehen würde, wenn plötzlich die Sonne nicht mehr scheinen würde und welche Auswirkungen dies auch auf uns Menschen hätte. Wer möchte, entwickelt dazu eine kleine Morgengeschichte.

Für jüngere Kinder eignet sich hier das Bilderbuch "Die verlorene Sonne" von Stephan Zavrel.

Beobachten der Sonne während des Tages

Wir machen uns weiter Gedanken darüber, auf welcher Bahn die Sonne im Verlauf des Tages über den Himmel ziehen wird. Mit den Armen zeichnen wir diese Bewegung nach und legen den Punkt fest, an dem die Sonne untergehen wird. Am Ende des Tages werden wir dann sehen, wer recht gehabt hat. Wir wollen uns für diesen Tag vornehmen, immer wieder auf den Stand der Sonne und die dadurch erzeugten Stimmungen im Wald zu achten.

Sterne und Planeten

Für weiter Interessierte kann hier beim Sonnenaufgang auch auf den Lauf der Gestirne und der Planeten allgemein eingegangen werden. Also z.B.: "Wo würde die Sonne auf- und untergehen, wenn es jetzt Winter wäre?" "Wie ist die Sonne überhaupt beschaffen?" "Warum wandert sie über den Himmel und warum geht sie im Osten auf?"

Weiter kann der Frage nachgegangen werden, was das für ein Stern ist, der am Morgen genau dort steht, wo nachher die Sonne aufgeht, oder am Abend dort leuchtet, wo die Sonne untergegangen ist. Zu empfehlen ist die Broschüre "Der Sterngucker" von Karl Oechslin.

Spuren der Nacht

Auf dem Rückweg zum Lagerplatz kehren wir wie gesagt zu unserem ersten Halt zurück und betrachten den Ort bei Licht.

In der Nähe dieses Platzes suchen wir anschliessend nach Gegenständen, die noch auf die vergangene Nacht hinweisen (z.B. Tau, geschlossene Blüten, Spuren von nachtaktiven Tieren etc.) Wir können die Gegenstände sammeln oder uns darauf aufmerksam machen. Gegenseitig stellen wir uns die Entdeckungen vor. Vielleicht gibt's sogar eine kleine Morgenausstellung.

Morgentee aus Waldkräutern

Wer über die Waldkräuter Bescheid weiss, kann dazu anregen, für den Morgentee ein paar Zutaten zu sammeln.

Es eignen sich dazu z.B.:

- Erdbeerblätter
- Brombeerblätter
- Waldmeister
- Waldschachtelhalm
- Minze
- ...

Die Blätter müssen gut gewaschen werden.